

DOWNSHIFTING/ DESACELERANDO

Elaine Azevedo¹

Daniel Coelho de Oliveira²

RESUMO

Este estudo conceitual busca nas Ciências Humanas e Sociais teorias e referências para problematizar o *downshifting*, bem como movimentos que dialogam com suas premissas. O comportamento não se insere em molduras conceituais precisas. A resistência ao consumo é transversal ao fenômeno, mas o estudo levanta questões que devem mobilizar futuros estudos: que outras razões movem seus adeptos? É uma prática restrita aos indivíduos privilegiados do hemisfério Norte? Há um esgotamento do consumismo em busca de novas formas de hedonismo ou apenas uma nova forma de consumir?

Palavras chaves: Estilo de vida. Desacelerar. Consumo.

¹ Professora Adjunta, Departamento de Ciências Sociais, Universidade Federal do Espírito Santo (UFES). Pesquisadora do Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais (PPG-CS-UFES). E-mail: elainepeled@gmail.com

² Professor do Departamento de Ciências Sociais da Universidade Estadual de Montes Claros e do Mestrado Associado UFMG-Unimontes em Sociedade, Ambiente e Território. E-mail: daniel.coelhoo@yahoo.com.br

Introdução

Downshifting - do inglês - significa reduzir a marcha com o objetivo de desacelerar. Esse conceito migrou para o campo sociológico e suas premissas já aparecem nas críticas ao mundo do trabalho em Lafargue (1983), Russel (2001) e De Masi (2003). Mais recentemente, Paukova (2014) aponta a tentativa de descrever os *downshiffters* como um estrato social específico a partir de estudos de caráter sociológico em Chhetri e colaboradores (2009) e Lisova (2008).

Para o Instituto de Pesquisa de Tendências de Nova York, o fenômeno de *downshifting* (ou mudança para menos) é percebido como “a troca de um estilo de vida de alta pressão, alta renda e alta velocidade por uma existência mais tranquila e menos consumista” (HANORÉ, 2011. p.61).

De acordo com Gandolfi (2008), definições de *downshifting* variam e são difusas, mas envolvem propostas de vida frugal e ascética. Estudo de Chhetri *et al* (2009) aponta a existência de 28% de *downshiffters* em domicílios australianos pesquisados sob um elástico conceito de pessoas que, voluntariamente, fazem mudanças de longo prazo nos seus estilos de vida (sem incluir a aposentadoria). Não é possível nem mesmo afirmar com precisão nesse momento se o *downshifting* é uma prática exercida por indivíduos em contextos concretos, um ideal de vida propagado por

diferentes atores ou um movimento ou ideologia anticapitalistas.

De forma geral, ousa-se afirmar que o termo define um tipo de comportamento social no qual os indivíduos urbanos optam por simplificar seus cotidianos. Buscam frugalidade e equilíbrio entre trabalho e lazer, de forma a diminuir os efeitos do estilo de vida das sociedades industriais capitalistas como a sobrecarga laboral, a depressão e o estresse. *Downshifters* são as pessoas que trabalham menos e consomem pouco; aceitam menos dinheiro em troca de mais horas de lazer para realizar o que pensam ser atividades essenciais na vida. Estão prontos para se envolver com atividades sustentáveis do ponto de vista ambiental. São indivíduos que buscam minimizar seu consumo, sem no entanto ter a obrigação de viver na pobreza ou no isolamento. Os adeptos da vida simples não negam, necessariamente, o progresso tecnológico ou a beleza material. Entretanto, de forma geral, valorizam menos o *status* relacionado a aquisição dos bens e as marcas dos produtos e são mais propensos a valorizar a utilidade funcional dos mesmos. Preocupam-se com a qualidade de vida, com meio ambiente, com questões sociais e com os direitos dos animais (NELSON *et al.*, 2007).

Na mesma direção, Buckingham (s/d, *apud* JUNIU, 2000), afirma que *downshifting* seria o desejo de abrir mão da aquisição compulsiva de coisas materiais que acabam por possuir os seus possuidores; seria a rejeição da ideia de sacrificar atividades não remuneradas para ‘ganhar a vida’. Para esse

autor, os aspectos principais dos adeptos do desacelerar são: reconectar com a simplicidade da vida, com a família, com a comida produzida de forma sustentável e com o lugar onde se vive, além de manter um equilíbrio saudável no âmbito das relações pessoais e sociais (trabalho, família) e no nível físico, mental e espiritual. Para esses indivíduos, o acesso garantido a bens e serviços sacrifica muitos desses aspectos essenciais para uma boa vida.

Percebendo a lacuna de estudos acadêmicos sobre essa temática nas Ciências Sociais no Brasil e a imprecisão teórica que circunda a discussão, esse estudo conceitual é resultado de uma reflexão sobre esse comportamento a partir de autores das Ciências Humanas e Sociais³. O estudo é uma compilação de autores e referências radiculares que possam explicar o fenômeno, bem como movimentos contemporâneos que dialogam com o *downshifting*. Foram levantadas diferentes teorias/ ideários/ comportamentos - alguns mais elaborados conceitualmente, outros bem menos - de forma a construir uma rede de visões transversais a ideia de desacelerar e tornar o fenômeno mais visível. A pesquisa também explora elementos para uma tentativa inicial de compor o perfil dos *downshiffters* a partir de estudos prévios, de forma a estimular novas abordagens sobre comportamento social e futuros estudos empíricos.

³ Ressalta-se que proposta aqui apresentada opta por não abordar categorias clássicas da sociologia - como por exemplo, o trabalho - que poderiam contribuir para problematizar a temática do *downshifting* uma vez que o espaço do artigo não permitiria um adequado tratamento das mesmas, com o risco de abordá-las de forma superficial.

1. Raízes do desacelerar

Pretende-se aqui levantar teorias e práticas precursoras que expliquem o engajamento dos *downshiffters* de forma a entender a formação de conexões históricas e sua significação cultural, que mobiliza o engajamento pessoal em direção a esse comportamento social.

Pode-se afirmar que o desejo de ter menos coisas, mais prazer e mais tempo e trabalhar menos não é novo. Não se tem aqui a pretensão de precisar se existiu algum momento ou contexto histórico nos quais o imaterial ou o sentido do ser sobre o ter preponderaram em alguma sociedade. Entretanto, a formalização etimológica do desejo de ter mais, *pleonexia*, foi datado por Kraemer et. al (2012) que remetem ao ano 400 a. C quando Platão e Aristóteles utilizavam o termo grego – de conotação negativa, diga-se de passagem. Já Nelson *et. al.* (2000, p.144) citam Shi (1985) para delinear o que os autores definem como as “raízes do movimento de contenção material” - a vida simples - que remonta a era colonial, entre os séculos XVI e XIX; a proposta ideológica era se concentrar na “pureza da alma, a vida da mente, na coesão da família ou no bem da comunidade”.

Movimentos espirituais cristãos protestantes como os *Amish* e os *Quakers* e pensadores como Leo Tolstoy, Ralph Waldo Emerson e Henry Thoreau já propunham a estética da vida simples (CHHETRI *et al.*, 2009). Drásticas mudanças nas estruturas sociais a partir do século XIX têm levado

a propagação do *downshifting* em diferentes sociedades nas últimas décadas. Variadas abordagens teóricas sobre o trabalho, o tempo livre e o lazer, a contracultura e o hedonismo moderno podem servir para problematizar o desejo de ter menos, o que será feito a seguir.

1.1. O tempo livre, ócio e hedonismo moderno

As discussões que se debruçam sobre o tempo livre e o ócio são transversais à perspectiva de mudança do ritmo e do tempo dedicado a atividades laborais, ideia central do *downshifting*. Na visão de Maya (2008), tempo livre é um conceito controverso e se confunde com tempo de ‘não trabalho’ (horas dedicadas ao sono, à alimentação e à higiene pessoal), tempo de lazer (diversão ou recreação) ou ócio (que implica em um sentido negativo e depreciativo do ‘tempo livre’). O autor compreende o tempo livre aliado à “ideia de não obrigatoriedade, não imposição de qualquer espécie, pressupondo que o indivíduo tenha ao menos a possibilidade de escolher livremente” (p. 34). Para além da sua potencial dimensão de resistência e crítica do sistema hegemônico, o cultivo do tempo livre pode “ampliar as possibilidades de realização de uma sociedade mais humana” (p.44).

De Masi (2003) endossa que o conceito de ócio ganhou conotação negativa a partir do século XIX, na sociedade industrial, onde a ociosidade passa a implicar preguiça e vadiagem. O sociólogo italiano assume a ideia de

ócio criativo - uma arte que se aprende e se aperfeiçoa com o tempo e com o exercício. O ócio criativo seria uma resposta a alienação por excesso de exploração pelo trabalho industrial. O trabalho não é central na vida e existem outros grandes valores: o estudo para produzir saber; a diversão para produzir alegria; o sexo para produzir prazer; a família para produzir solidariedade.

Para Cuenca (2003), o ócio implica uma experiência gratuita, voluntária, necessária, enriquecedora e prazerosa da natureza humana associada ao desenvolvimento individual ou altruísta ou a participação voluntária da vida social. Ribeiro Junior, citado por Maya (2008), defende que o ócio não é um vício, mas um direito natural que favorece a liberdade do indivíduo, oferecendo o verdadeiro sentido da vida, para além da repetição e da inflexibilidade dos rígidos esquemas de produção e consumo capitalista.

Com um conjunto de referências que vai de Charles Fourier, Karl Marx a Marshall Sahlins, o manifesto radical do Bob Black (1985) retoma as premissas de Lafargue e inicia com o clamor de que a miséria do mundo se origina no trabalho. O escritor anarquista apresenta relações entre a ideologia do trabalho e a centralização, a vigilância e o autoritarismo em marxistas e anarquistas clássicos em seu manifesto de abolição do trabalho em qualquer instância capitalista e não-capitalista. Black não coloca nem a ociosidade nem o lazer como alternativas ao trabalho. “O lazer é o tempo gasto recuperando de trabalho e na tentativa frenética, e desesperada, para

esquecer o trabalho” (s/p). Nessa lógica, o lazer seria tão alienante quanto o trabalho. Para superar a alienação o primeiro passo seria descartar as noções de trabalho e ocupação. “Trabalhadores do mundo, relaxem” (BLACK, 1985, s/p).

O debate sobre o hedonismo moderno também pode trazer importantes contribuições para o entendimento do processo do desacelerar. Uma importante referência é o trabalho de Colin Campbell (2001). Com um título que faz referência direta à ‘Ética Protestante e O Espírito do Capitalismo’ de Max Weber, Campbell busca explicar a gênese do espírito do consumismo moderno e entender a revolução do consumo ocorrida entre as camadas médias puritanas da sociedade inglesa do século XVIII. A nova propensão ao consumo foi associada a outras significativas inovações socioculturais desse tempo. Campbell (2001) observa que, além da ética da produção originária do protestantismo, o século XVIII vivenciou o aparecimento do romantismo, que incentivou uma nova postura do consumidor. Ele vê coerência nas duas éticas aparentemente opostas; em sua visão, a burguesia abraçou a ética protestante e a ética do consumo. Desta forma, grande parte da tradição puritana foi transplantada para o romantismo. As famílias de classe média transmitiam, com sucesso, tanto os valores racionais e utilitários quanto aqueles românticos:

“a lógica cultural da modernidade não é meramente a da racionalidade, como se expressa nas atividades de

cálculo e experimentação: é também a da paixão e a do sonhar criativo que nasce do anseio” (CAMPBELL, 2001, p.318).

Da tensão entre essas duas tradições, racionalidade e sonho criativo, depende o dinamismo da sociedade ocidental. A fonte principal de sua inquieta energia não provém apenas da ciência e da tecnologia, nem tampouco da moda, da vanguarda e da boemia, mas da tensão entre o sonho e a realidade, do prazer e da utilidade.

Desta forma, o surgimento da propensão para o consumo nos primórdios da Revolução Industrial deve ser buscado numa revolução cultural que surge na Inglaterra no século XVIII. Ela tem por base uma série de mudanças nos valores, atitudes morais e éticas que estimularam a substituição do ascetismo pelo hedonismo. Tais alterações enfatizam fenômenos como: o desenvolvimento da ideia de lazer e recreação saudável, o crescimento do gosto pelo romance moderno e a ascensão do amor romântico. Ou seja, na visão Campbell (2001), há uma íntima relação entre o romantismo e a ética do consumo desencadeada pela Revolução Industrial.

O deslocamento do hedonismo tradicional ao hedonismo moderno provoca algumas transformações: o deslocamento da preocupação primordial das sensações para as emoções; a satisfação de necessidades à busca de prazer, o poder de imaginação, o hedonismo autônomo e imaginativo, o hedonismo

sentimental, a fantasia e os devaneios. O fenômeno do *downshifting* seria uma consequência do hedonismo moderno?

Assumindo tal questão positivamente, o *downshifting* se aproximaria do argumento de Campbell (2001), segundo o qual os indivíduos modernos procuram conciliar seus egos boêmio e burguês. Em outras palavras, eles não moram na “gaiola de ferro” resultante do asceticismo transformado em utilitarismo capitalista, mas em um “castelo de sonhos” que representa a ascensão do amor romântico.

A relação entre romantismo e a contracultura pode ser exemplificado na crítica ao modelo de alimentação estadunidense consolidado em meados do século XX, baseada na intensa utilização de conservantes e aditivos químicos. De acordo com Levenstein (1998), ocorreram movimentos contestatórios à grande utilização destes produtos. Cenário em que movimentos de contracultura apresentam um discurso que relacionava saúde, moralidade e romantismo. A consequência mais aparente desse novo espírito contestatório no campo alimentar foi a moda dos alimentos ‘biológicos’ ou ‘naturais’. Em certo sentido, tratava-se de um ressurgimento dessa curiosa mistura de saúde, moralidade e romantismo.

1.2. A contracultura

Outra possibilidade de estabelecer um diálogo com o *downshifting* é analisar o movimento de contracultura. De acordo com Hanoré (2011), a expansão da contracultura inspirou milhões de pessoas a diminuir o ritmo e a viver com mais simplicidade.

As principais características desse movimento, fortalecido nas décadas de 1960 e 1970, foram: a valorização da natureza, da vida comunitária, da paz, do vegetarianismo, das minorias culturais e raciais, da experiência com drogas psicodélicas, da liberdade nos relacionamentos amorosos e sexuais, do anticonsumismo; a discordância em relação aos princípios do capitalismo e a crítica aos meios de comunicação de massa, principalmente a televisão e o repúdio às guerras e a qualquer tipo de repressão. Houve também uma aproximação com as práticas religiosas orientais como o hinduísmo e o budismo.

Adelman (2001) mostra que algumas análises consideram o movimento contracultural como despolitizado, hedonista e ingênuo; outras, como a de Julie Stephens (1998) o vê como uma forma de política contestatória anticapitalista que subverte a política formal dos partidos e sindicatos e inventa uma nova linguagem a partir de uma visão criativa, anti-burocrática e anti-disciplinar. Apesar de perceber que a contracultura contribuiu para algumas novas formas de conformismo de jovens brancos de classe média e de detectar uma tendência masculinista e uma percepção

pouco reflexiva acerca do exótico e do ‘outro’ (na forma do fascínio pela Índia), Stephens destaca que a contracultura foi uma forma legítima de contestação da burguesa *America way of life* que implica um vínculo com o mais alto padrão de vida do mundo, via maior acesso ao consumo e ao capitalismo em oposição ao socialismo.

1.3. *Downshifting*: engajamento ou declínio da consciência cívica?

Sob a ótica do *downshifting*, Nelson *et al.* (2000) discutem a polarização entre teorias que abordam as ‘novas e velhas’ formas de engajamento cívico. Essa discussão emerge uma vez que as práticas cotidianas que envolvem o desacelerar acabam assumindo uma perspectiva de ativismo político e de contestação social, questionando as intervenções produzidas verticalmente sob a condução do Estado e dos aparelhos políticos formais.

Autores como Putnan (2000) e Bellah *et al.* (1985) argumentam que a cultura contemporânea vêm assistindo ao declínio de consciência cívica e das atividades voltadas a coesão social das comunidades uma vez que o consumo, a privatização social e o comportamento individualista, bem como a mídia, impregnam cada vez mais a vida diária afetando assim o capital social.

Por outro lado, Hirschman (1983) defende a existência de um ciclo privado-público-privado nos assuntos que envolvem a predisposição

para a participação em sociedade. Tomando como base a sociedade norte-americana, o autor observa oscilações entre períodos de intensa concentração em questões públicas, por outro lado, momentos de preocupação com bem-estar individual. As oscilações de preferências entre as atividades privadas (bem-estar individual) e as atividades públicas (ação política), acontecem porque, tanto o consumidor, quanto o cidadão, se sentem insatisfeitos com os resultados de suas ações. Dentro do campo político, o principal motivo da decepção é a incapacidade do indivíduo em realizar os seus projetos. Nas atividades privadas, a frustração pela dedicação às atividades de consumo em busca do bem-estar pessoal pode provocar grande desilusão. Tanto os atos de participação política, quanto os de consumo, colocam o indivíduo diante de duas possibilidades, a manifestação (voz), ou afastamento (saída), nesta perspectiva o consumidor ou cidadão, são personagens que surgem de maneira cíclica, e suas atitudes são guiadas pelos resultados do envolvimento na esfera privada e pública e seu desapontamento com as mesmas.

Como objetivo de pensar as novas conexões entre consumo e cidadania nas sociedades contemporâneas e a própria reestruturação da esfera pública, Canclini (1999) vincula consumo e cidadania. A ideia é desconstruir as concepções dicotômicas que julgam os comportamentos dos consumidores predominantemente irracionais e as que somente veem os cidadãos atuando em função da racionalidade dos princípios ideológicos.

Há um alargamento da ideia de cidadania:

(...) ser cidadão não tem a ver apenas com os direitos reconhecidos pelos aparelhos estatais para os que nasceram em um território, mas também com as práticas sociais e culturais que dão sentido de pertencimento” (CANCLINI, 1999. p.46).

Para outros autores, a tese de declínio das atividades cívicas é considerada tradicionalista e pessimista. Juliet Schor (1998), por exemplo, atribui ao fenômeno dos *downshiffters* uma oportunidade de se concentrar em outras formas de engajamento cívico. Stolle e Hooghe (2004), em sua publicação sobre o declínio do engajamento cívico em sociedades ocidentais, e David Harvey, ao ministrar palestra sobre a nova classe trabalhadora, defendem, como Stephens (1998), novas formas de engajamento cívico – ou ativismo político - distanciado dos espaços formais de fazer política. Enquanto Stolle e Hooghe (2004) apontam a politização dos estilos de vida em detrimento da política organizacional, Harvey (2015, s/p) fala de “reinventar uma vida pessoal não-alienada em um mundo que cria alienação em massa”. O geógrafo ressalta a importância de juntar nichos da vida urbana, coletivos de ajuda mútua e indivíduos que estão criando opções, de uma forma solta e ainda não definida; pessoas que reagem frente as crises com prontidão. E exemplifica grupos que procuram

uma relação não alienada com a natureza (...) outros apelam para ideias e coesões religiosas para construir

propostas alternativas (...) outros buscam novas maneiras de ser e de viver (...) novas formas de construir alianças e fazer políticas (...) novas estruturas de relações sociais” (HARVEY, 2015, s/p).

Para Harvey, essas propostas devem ser olhadas também pela esquerda que se apresenta como extremamente conservadora. O autor mostra que esse conservadorismo se deve a cisão que se percebe entre os partidos de esquerda e os movimentos sociais, especialmente aqueles que se estruturam em torno de novas temáticas (feministas, LGBTs, étnicas, ambientalistas) que não as tradicionais (aquelas vinculadas às organizações sindicais e às lutas trabalhistas por direitos e melhores condições de trabalho). Por fim, Harvey (2015, s/p)⁴ adiciona que é “preciso pensar nisso como um processo político mais amplo; um solo fértil para ação política”.

Para Azevedo e Peled (2015, p. 496), os espaços públicos das grandes projeções futuristas se racionalizaram e foram sendo gradualmente tomados “por ações políticas do cotidiano, cultivando as possibilidades e ações relacionadas ao local e ao presente”. Os autores destacam as teorias sobre cultura contemporânea e novo engajamento cívico: a subpolítica de Ulrich Beck; a política-vida ou as políticas emancipatórias de Anthony Giddens; a antropolítica de Edgar Morin e o discurso das micropolíticas de Gilles

⁴ Palestra de David Harvey (2015), *The Revolutionary Class Today*, ministrada no I Seminário Cidades Rebeldes, realizado em parceria com a Editora Boitempo e Sesc/SP, disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=JAxv64m4gsM&feature=youtu.be>. Acesso em 23/03/2016.

Deleuze e Felix Guattari. Tais teorias apontam atores individuais e coletivos, externos às arenas formalmente designadas como políticas e executadas por agentes tradicionalmente legitimados como os partidos políticos, os sindicatos, o parlamento. Esses novos ativistas políticos exercem influência e fomentam o fortalecimento da cidadania dentro de microestruturas decisórias e descentralizadas, essenciais para promover mudanças sociais.

Dentre essas renovadas estratégias estão o ativismo virtual via ação dos *hackers* sociais; as manifestações públicas organizadas pelos novíssimos movimentos de sociais que apresentam

“caráter anticapitalista, organização horizontal, rejeição a diálogos com representantes estatais por vias institucionais e com ampla mobilização através de redes sociais digitais” (AUGUSTO et al, 2016, p. 21);

O consumo socialmente consciente e o ativismo do consumidor que usa o poder de compra para promover mudança social; as práticas de ocupação urbana; as ações em favor de cidades mais humanas e saudáveis e diferentes formas de ativismo alimentar discutido por Azevedo e Peled (2015).

Pode-se afirmar que para os autores opositores das ideias de declínio da consciência cívica, os tipos de engajamento político mudaram de caráter; evoluíram e se pluralizaram de forma a incluir uma ampla gama de atividades individuais e coletivas (NELSON *et al*, 2007).

2. Teorias, movimentos e organizações desaceleradores contemporâneos

Nesse momento, serão compiladas diferentes movimentos e práticas que contêm elementos transversais às dimensões implícitas do fenômeno *downshifting* de forma a dar visibilidade e concretude ao fenômeno.

O comportamento social dos *downshifeters* se complexifica e reverbera nas discussões sobre o consumerismo ou o ‘anti-consumerismo’ e a ‘resistência ao consumo’⁵ apresentada por Kraemer et al (2012) como processos sociopolíticos de conscientização ou redução do consumo que caminham paralelo ao ativismo ambiental, a luta pelos direitos dos animais e as discussões antiglobalização. A ideia que ronda tais comportamentos de consumo reflexivo é que as corporações capitalistas invadem a privacidade, manipulam governos e políticos e criam falsas necessidades nos consumidores. Esses autores citam alguns estudos que se debruçam sobre movimentos anti-consumeristas como o ‘Simplicidade Voluntária’⁶ - composto por indivíduos que priorizam fontes de satisfação não materiais em detrimento de gastos com bens e

⁵ Apesar de usar esses dois conceitos de maneira sobreposta, Kraemer et al (2012) apontam a distinção entre os termos, mostrando autores que pontuam a diferença entre o anticonsumo e a resistência ao consumo. O conceito de resistência se refere a ações que buscam resistir ao consumo enquanto estrutura de dominação; já os comportamentos de anticonsumo não têm necessariamente o objetivo de lutar contra o consumo enquanto força dominante e estariam ainda dependentes do processo de consumo - como no caso de indivíduos que optam por boicotar uma marca, mas passam a comprar produtos de outra fabricante.

⁶ Mais informação em: <http://www.simplicidadevoluntaria.com/> Acesso em 13/03/2016.

serviços – e a organização *The Center for a New American Dream*⁷ que prega que a acumulação de bens é uma forma de miopia e não de sucesso.

Sierra (2015) faz um apanhado de experiências desaceleradoras como o Projeto EATS - uma organização sem fins lucrativos que une as pessoas em Nova York para cultivar alimentos e vendê-lo a preços acessíveis em bairros de baixa renda - e o Projeto *Our Goods*, uma rede de artistas e artesãos que se disponibilizam a trocar serviços e competências. Nelson *et. al.* (2000) estudaram outra organização similar, a *Freecycle*⁸, que usa a cultura da dádiva. Seus membros fazem doações e compartilham bens, mercadorias e serviços sem foco no lucro ou no ganho material.

Enquanto as discussões que circundam o anti-consumerismo e a resistência ao consumo focam centralmente no comportamento do consumidor, há outros movimentos que estão mais afinados com o fenômeno *downshifting* como um todo. O movimento internacional de Decrescimento (*Degrowth Movement*) promove, desde 2008, conferências e debates de como rumar em direção a um novo modelo de sociedade. No Brasil, em evento paralelo a Rio+20, em 2012, foi lançada a Rede Brasileira pelo Decrescimento Sustentável. A proposta

⁷ Remete ao site: <https://www.newdream.org/> Acesso em 29/03/2016.

⁸ Mais informação nos sites dos projetos <http://projecteats.org/> ; <https://ourgoods.org/> e <https://my.freecycle.org/> Acesso em 01/04/2016.

parte de diferentes teoria e metodologias de aplicação do decrescimento em atitudes individuais e em projetos coletivos⁹.

Outro exemplo é o ‘*Slow Movement*’ cujos adeptos vão além da proposta de rever seu modo de consumir. Os *slow* abrem mão do materialismo e da vida rápida em direção a uma vida devagar e ‘conectada’. O movimento *slow*, clara alusão crítica ao movimento *fast food*, fomenta ações em diferentes instâncias da vida (*slow living*): o *slow travel* (viajar sem pressa com o objetivo de se conectar com outras culturas); o *slow cities* (estimular cidades com menos tráfego, barulho e multidão); o *slow school* (escolas que não aceleram o desenvolvimento intelectual infantil e incluem o ensino de práticas tradicionais e valores morais e ambientais na pedagogia); o *slow books* (resgate do prazer da leitura em livros e jornais impressos); o *slow food* (resgate de alimentos preparados de acordo com a tradição e cultura local e saboreados sob uma ótica hedonista); o *slow money* (movimento que organiza investimentos e doações o desenvolvimento de tecnologias limpas e sustentáveis e pequenos negócios verdes)¹⁰. O mundo da moda também aderiu à campanha do *slow fashion* que propõe ‘desfiles protestos’ para conscientizar consumidores sobre questões éticas e ambientais que afetam a produção de roupas e o mundo das passarelas (RODOR, 2015).

⁹ Para mais informação ver: <http://decrescimentobrasil.blogspot.com.br> e <https://www.facebook.com/groups/decrescimento.brasil/> Acesso em 7/06/2016.

¹⁰ Dados retirados do site: <http://www.slowmovement.com/> Acesso em 08/03/2016.

Em entrevista publicada no site da *University Affairs*, Moira Farr (2016) entrevista Maggie Berg e Barbara Seeber que aplicam os princípios do *slow movement* para a academia, incitando o “*slow professor*” a diminuir o ritmo, dedicar mais tempo ao ócio e buscar prazer em suas pesquisas e ensino. Para os autores, distração e fragmentação caracterizam a vida acadêmica contemporânea resultando em professores estressados, desmotivados e desmoralizados.

Os valores *slow* são resumidos pelo movimento homônimo português¹¹ e passam: pela valorização de um desenvolvimento durável e sustentável em vez de um crescimento de desgaste rápido; pelo respeito pelas diferentes diversidades, biodiversidades e diversidades ambientais, locais, culturais e individuais; pela proximidade e pela humanização, pelo cuidado e atenção personalizada e flexível por oposição à produção em série, à impessoalidade e desumanização; pela qualidade ao invés da quantidade; em vez de mais, melhor; pelo respeito aos ritmos naturais, pessoais e sociais; pela conciliação e integração das diferentes áreas de vida (educação, saúde, relacionamentos, família, trabalho, lazer) numa perspectiva multidimensional e holística; pelo equilíbrio e moderação entre os extremos e os excessos de forma a minimizar as assimetrias e os fundamentalismos; pelo bem-estar e pela realização do potencial do indivíduo, do território e da comunidade; pela

¹¹ Vide: <http://www.slowmovementportugal.com/> Acesso em 24/06/2016.

valorização da simplicidade voluntária e uso responsável dos recursos materiais. Hanoré (2011) aborda a filosofia ‘devagar’ a partir da análise do movimento supracitado ‘Simplicidade Voluntária’, sob um cenário em que o ‘depressa e devagar’ remetem a uma filosofia de vida resumida na ideia de equilíbrio.

No âmbito da Economia encontram-se diferentes abordagens desaceleradoras chamadas por André Seagre de “visões ou utopias concretas” (*apud* CAROTENUTO, 2012, s/p). Certamente muitos desses economistas sofreram a influência de Ernst Friedrich Schumacher (1979) que publicou a sua apologia da pequenez, no livro “*Small is Beautiful*”. O economista inglês se debruçou sobre temas atuais (e desqualificados na época) como as ameaças da poluição, a importância da preservação dos recursos naturais e o fomento a outras alternativas energéticas; a promoção do desenvolvimento rural baseado em sistemas agroalimentares sustentáveis; a crítica à desumanização e opressão do trabalhador no sistema industrial capitalista; a importância da educação para controle populacional e o uso de tecnologias intermediárias que gerem emprego, em oposição à tecnologia requintada mais adequada aos países ricos.

O economista francês e precursor da ‘Teoria do Decrescimento’, Serge Latouche (2009), defende uma sociedade que produza e consuma menos, sob o apelo ‘melhor lixo é aquele não produzido. Sua teoria de

opulência frugal dialoga com o ecossocialismo e com a ecologia profunda. Aposta no reordenamento de prioridades na sociedade, na desconstrução da ideologia moderna da felicidade quantificada e no enfraquecimento da dominação oligárquica econômica e financeira frente à democracia. Sua teoria também preconiza trabalhar menos para ter mais qualidade de vida: “temos ficado doentes, toxicodependentes do trabalho”¹².

O economista italiano André Seagre e sua ‘Economia do Suficiente’ defende um mundo de “menos bem-estar e mais bem viver”, uma sociedade responsável que renegue a cultura opressora do consumo e desperdício e “assuma um modelo econômico capaz de reduzir as desigualdades reduzindo a posse, devotando-se à cultura da suficiência” (SEAGRE, 2005 *apud* CAROTENUTO, 2012, s/p). O economista propõe uma fórmula para “(...) o *Homo sufficiens*: menos desperdício, mais ecologia. O microcrédito, a ‘cadeia curta [cadeia produtiva com o mínimo possível de intermediações], o comércio justo” (SEAGRE, 2005 *apud* CAROTENUTO, 2012, s/p).

Desde o lançamento do seu *best seller* de 1998 que analisou o ato de gastar como tendência e como arte social e problematizou os desejos do que não precisamos e a pressão social para comprar o supérfluo, Juliet Schor

¹² Disponível em: <http://www.ihu.unisinos.br/noticias/523299-serge-latouche-o-precursor-da-teoria-do-decrescimento-defende-uma-sociedade-que-produza-menos-e-consuma-menos> Acesso em 30/04/2016.

circunda o fenômeno dos *downshiffters*. Atualmente Schor se debruça sobre o ‘Movimento de Plenitude’ abraçado por pessoas que desejam trabalhar e gastar menos e conectar e criar mais, ao mesmo tempo em que contribuem para minimizar o aquecimento global e a inequidade econômica. Em entrevista a Sierra (2015, s/p), Schor assume que o movimento emerge como um amontoado de diversos experimentos, em uma variedade de lugares, com a participação de uma série de grupos demográficos. A economista e socióloga organizou uma publicação em conjunto com Craig Thompson compilando diferentes práticas de *Plenitude Economy*, em diferentes lugares do mundo. São práticas de economia verde, sustentável, em escala humana que se opõem à economia capitalista hegemônica. Essas práticas de economia plena se distinguem por seu foco no ecoempreendedorismo de alta tecnologia e na criação de um estilo de vida verde; por sua atitude menos crítica frente ao mercado livre incorporado nas relações sociais locais (incluindo o auto provisionamento familiar); por sua concepção de ‘cidadão consumidor’ ou de ‘produtor cidadão’ engajados no ativismo mediador de mercado (*marketing mediator activism*) em detrimento do ‘cidadão ativista’; e, por fim, por seu foco nas resoluções locais em detrimento das globais ou nacionais (SCHOR; THOMPSON, 2014).

A aquisição e o acúmulo de bens são desencorajados em muitas religiões e filosofias que, concomitantemente, fomentam o cultivo de

valores e práticas que levem o(a) crente a encontrar satisfação e paz em si mesmo. O *downshifting* se aproxima desse contexto quando aparece em Paukova (2012) como uma busca do humano por satisfação, proximidade consigo mesmo e coerência com sua forma de viver.

O sociólogo Paul Ray e a psicóloga Sherry Anderson compilaram difusas iniciativas de ‘ativismo sócio espiritual’ nomeadas como movimentos Culturais Criativos (*Cultural Creative*), indivíduos que escolhem viver uma vida equilibrada de crescimento pessoal e espiritual que assegure seu bem-estar e saúde pessoal, a sustentabilidade do planeta e a qualidade de vida das futuras gerações. Esses indivíduos não são religiosos e questionam o fundamentalismo religioso, mas se envolvem frequentemente com filosofias que propõem o autodesenvolvimento; buscam práticas alternativas e/ou tradicionais de cuidado com a saúde, formas de economia sustentáveis, estilos de vida ecológicos e justiça e direitos sociais para minorias. Para os autores, um quarto da população estadunidense encaixa-se nesse perfil (RAY; ANDERSON, 2000).

O *Time Banking*¹³ é uma forma de apoiar *networks* e comunidades através de uma moeda baseada no tempo - o indivíduo oferece horas de serviço, dons ou atividades e recebe crédito de tempo para receber serviços que precisa no futuro ou para doá-los a outras pessoas. Seu fundador Edgar Cahn define a proposta em cinco premissas: (1) cada indivíduo tem algo de

¹³ Mais informações em: <http://timebanks.org/what-is-timebanking/>

valor para compartilhar com outra pessoa; (2) existem formas de trabalho que o dinheiro não pode pagar facilmente como construir famílias fortes, revitalizar os bairros, fazer a democracia funcionar, promover a justiça social. Créditos de tempo foram projetados para recompensar, reconhecer e honrar esse tipo de trabalho; (3) a reciprocidade capacita tanto o receptor como o doador; (4) a construção de redes sociais tem por base a confiança e o apoio mútuo; (5) respeito ao outro e tolerância são o fundamento da democracia.

Uma perspectiva panteísta e idealista, baseada no apreço por valores e ideais e na reconexão do ser humano com a natureza, ronda o fenômeno do desacelerar. O movimento *Sea Change*, associado ao movimento *downshifting* por Gandolfi (2008), foi fundado por Leo Babauta e se propõe a ajudar a fazer mudanças gradual de hábitos focando na filosofia Zen. O site de notícias e mídias *La Vanguardia* veicula um vídeo sobre o que chama de “movimento estético mais austero da história: menos é mais” que mostra que “a austeridade está na moda no Japão. Uma nova corrente de minimalistas extremos que vivem quase sem posses. Não o fazem por problemas de dinheiro. Seguem o Zen Budismo no qual as coisas são deixadas incompletas de propósito para que sejam preenchidas pela imaginação. Não perdem tempo comprando nem limpando e se dedicam ao que realmente importa”¹⁴.

¹⁴ Disponível em: <https://www.facebook.com/LaVanguardia/videos/1157940620936192/?pnref=story> Acesso em 24/06/2016.

Satish Kumar, fundador e diretor de programação do *Schumacher College international Centre for Ecological Studies* e da *The Small School* ilustra essa dimensão panteísta ao afirmar que: “nós somos a natureza (...). As pessoas não têm tempo para celebrar a natureza. É preciso caminhar mais devagar abrandar para chegar mais longe, apreciar o que temos em vez de ignorar o que já temos e querer mais”¹⁵.

Destaca-se, por fim, o movimento do Freeganismo¹⁶ que dialoga com as premissas da ecologia social e do anarquismo verde ou eco-anarquismo em Élisée Reclus (FERREIRA, 2006), em Piotr Kropotkin (2001) e em Murray Bookchin (2007) relacionado a uma subcultura do sentir-se bem que envolve um escapismo da classe média. O freeganismo se define como um estilo de vida eminentemente urbano que busca autonomia do capitalismo e do industrialismo. De forma geral, seus adeptos estimulam práticas de autogestão e mutualismo; promovem ações cooperativas de boicote ao consumo e consomem alimentos e objetos descartados em feiras, restaurantes e locais de descartes. É comum as ocupações coletivas de imóveis nas grandes cidades e o engajamento em outros movimentos sociais e ambientalistas urbanos¹⁷.

¹⁵ Entrevista de Satish Kumar disponível em: http://www.brasil247.com/pt/247/revista_oasis/17258/Satish-Kumar-Esta-n%C3%A3o-%C3%A9-uma-crise-econ%C3%B4mica-%C3%89-uma-crise-do-dinheiro.htm Acesso em 09/04/2016.

¹⁶ O termo freeganismo resulta da junção das palavras em inglês *vegan* (vegano) e *free* (livre).

¹⁷ Mais informações em : <http://freegan.info/what-is-a-freegan/translations/o-que-e-freeganismo/>. Acesso em 03/05/2016.

3. Quem são e onde estão os downshifiters?

Não foram encontrados estudos precisos sobre o perfil dos *downshifiters* até porque o próprio conceito ainda carece de uma construção social sólida. Contudo, Esomba (2012) assume que os adeptos da campanha *International Downshifting Week*¹⁸ tendem a ser trabalhadores de escritório ou fábricas, autônomos ou que realizam trabalhos manuais, com idade entre 30 e 50 anos. Como em outros estudos o grupo de simplificadores detectado por Schor (1998), Zavestoski (2002) e Craig-Lees e Hill (2002) é formado de pessoas brancas de meia idade, de classe média alta, vivendo em países ocidentais e que desejam mais tempo e menos estresse. Os adeptos trabalham menos horas, realizam trabalho voluntário e reduzem, conscientemente, gastos e consumo em geral.

Kraemer *et. al.* (2012) tentam explorar quais seriam as causas e antecedentes resumidos a seguir que mobilizam os *downshifter* a suprimir o desejo de ter e consumir mais: motivações políticas, morais, ambientais, ideológicas, econômicas; religiosas/ filosóficas; anseio por mais tempo livre e por frugalidade; julgamento de um mercado ineficiente, materialista e com tendência para o desperdício e o desejo de combater ou afetar a cultura de consumo. Chhetri *et. al.* (2009) compilam estudos que sugerem

¹⁸ A escritora e *downshifter* Tracy Smith promove a campanha *International Downshifting Week* que se mantém desde 2003 até hoje em nove edições com o objetivo de ajudar “você a diminuir seu ritmo de vida, inclinar-se para o verde e ter melhor controle sobre seu equilíbrio no trabalho e na vida em favor da vida” Informação disponível no site: <http://www.downshiftingweek.com/>. Acesso em 05/04/2016.

que a idade, o gênero, o estágio do ciclo da vida, o bem-estar econômico e as atitudes de responsabilidade ambiental influenciam a decisão de desacelerar.

Além disso, Kraemer *et. al.* citam Joseph Rumbo (2002) para quem a opção de resistir ao mercado

“pode ser uma alternativa escolhida pelos indivíduos para evitar o desconforto de uma dissonância cognitiva entre a imagem do que são e a imagem do que a mídia lhes diz que é perfeito” (KRAEMER *et. al.* 2012, p. 697) .

Os autores também destacam que comportamentos de resistência ao consumo são adotados mais provavelmente por indivíduos que têm dificuldade para atingir algumas necessidades fundamentais por meio do consumo (KRAEMER *et al.*, 2012).

Nem todos os autores apontam uma conotação positiva ao fenômeno do desacelerar. Hanoré (2011, p. 61), por exemplo, destaca que diferente dos desaceleradores da geração *hippie*, os *downshifeters* contemporâneos estão menos preocupados com questões políticas ou ambientais e seu foco é “uma vida mais gratificante”. O autor remete a um certo tipo de autocentrismo nas ações sociais pretensamente altruístas que mostra que as atitudes ambientalistas e filantrópicas são, antes do puro desejo Comteniano de viver para os outros, atitudes que visam primeiramente os interesses pessoais e

o próprio sentimento de bem-estar. De qualquer forma, essa discussão não interfere no desejo identificado do *downshifter* de se envolver em questões sociais e ambientais, seja qual for sua razão motivadora. Além disso, desejar uma vida gratificante parece legítimo e não implica necessariamente em uma atitude egoísta e negativa.

Apesar de não discutir o fenômeno do desacelerar em si, os sociólogos Gerhard Schulze (1993) em sua “sociedade da experiência” e Gilles Lipovetsky (2007) apontam essa troca de interesse do consumidor por produtos e marcas pela preocupação em consumir e mercantilizar experiências que possam trazer algum tipo de satisfação ou felicidade objetiva – o consumo experiencial. Nessa visão mantém-se a sedução e a necessidade do consumo direcionada para motivações mais íntimas como qualidade de vida e experiências reveladoras do sentido da vida.

Em outras palavras, o fenômeno do consumo na sociedade moderna, carrega dimensões do *downshifting* e pode também ser compreendido como uma reconfiguração do consumo das classes altas, que se diferenciaria pela qualidade da experiência de consumo única, em contraposição a um consumo massificado pautado pela quantidade.

Ao analisar o mundo dos bens, Douglas e Isherwood (2004) pressupõem que as práticas de consumo se traduzem em usos sociais de bens materiais e imateriais, toda essa dinâmica para os autores, sustenta o sistema

de classificação e de significação que norteia a vida cotidiana. Influenciados pelas ideias destes autores, Pereira *et. al.* (2015), buscam construir uma possível definição para o conceito de “consumo de experiência”. Os autores sustentam que as experiências de consumo, oferecem pistas para interpretar a lógica cultural, como vias de acesso ao imaginário da sociedade contemporânea, por estarem inseridas em um código, cujo significado é partilhado e público.

4. Mais questões para desacelerar...

O estudo não permite (e nem se propõe) a um esgotamento da temática, mas, ao contrário, levanta diversas questões que podem mobilizar futuros estudos uma vez que os movimentos desaceleradores tendem a se revelar dispersos e lacônicos, ao mesmo tempo que ambiciosos.

Apesar de questionar a tecnologia e a destruição do meio ambiente, percebe-se que são movimentos eminentemente urbanos. E porosos, no sentido de que não se inserem em molduras conceituais precisas. Além disso, o comportamento e o perfil de seus adeptos são ainda pouco explorados nas Ciências Sociais o que sinaliza a necessidade de mais pesquisa em grupos específicos de forma a revelar as tendências e explorar a pertinência da temática.

O coletivismo parece ser central na constituição do espírito que impulsiona a prática dos *downshifters* e o combate ao consumismo é

transversal as diferentes propostas. Mas ainda carece de compreender melhor as razões que movem seus adeptos para compreender se estaríamos diante de um esgotamento de um certo modo de viver e produzir que fortaleceu o moderno capitalismo ocidental. A lógica *downshifting* pode representar uma ruptura na narrativa inaugurada por esse sistema. De certa maneira, o compromisso tácito entre a clássica teoria social e o capital produziu férteis referenciais teóricos. Classe, estamento e castas, por exemplo, possuem pouco potencial analítico para explicar o engajamento dos *downshifters*.

Teme-se que esse ‘caminho de volta’ seja para poucos que vivem em ambientes privilegiados; talvez somente quem, um dia, já viveu as mazelas – e os benefícios - da velocidade está optando pelo desacelerar. Mas seria importante pesquisar se o fenômeno também aparece, de outras formas, em diferentes classes sociais e não apenas no hemisfério norte como sinalizam as pesquisas nesses locais.

Considerando que o fenômeno requer, na realidade, um novo padrão ou forma de consumo - materiais recicláveis, novas estratégias de mobilidade, roupas e alimentos orgânicos – pode-se pensar em associar o *downshifting* a um redirecionamento do consumo, mais do que uma redução ou uma crítica a tal prática.

Por fim, remetendo a Adelman (2001), uma vez que tudo que se percebe como subversivo é passível de sucumbir as redes do poder que

prega peças, inclusive, nas linguagens de resistência e as reinsere nas suas redes pela cooptação da mídia, da democracia e das instituições políticas, resta esperar para saber como o *downshifting* vai reagir diante das demandas de adequação ao sistema capitalista que ainda permanece sedutor.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AUGUSTO, Acácio; ROSA, Pablo Ornelas; RESENDE, Paulo Edgar da Rocha. 2016. Capturas e resistências nas democracias liberais: uma mirada sobre a participação dos jovens nos novíssimos movimentos sociais. *Estudos de Sociologia*, Araraquara, v.21, n. 40, p. 21-37.

ADELMAN, Miriam. 200. O reencantamento do político: interpretações da contracultura. *Rev. Sociologia Política*, v.16, p. 143-147.

AZEVEDO, Elaine; PELED, Yiftah. 2015. Artevismo Alimentar. *Contemporânea Revista de Sociologia da UFSCar*, v. 5, p. 495 -520.

BELLAH, Robert et al.1985. *Habits of the heart: individualism and commitment in American life*. Nova York: Harper and Row.

BLACK, Bob. 1985. *The Abolition of Work*. <http://www.t0.or.at/bobblack/abolishw.htm> Acesso em: 2/06/2016.

BOOKCHIN, Murray. 2007. *Social Ecology and Communalism*. Oakland: AK Press.

CAMPBELL, Colin. 2001. *A ética romântica e o espírito do consumismo moderno*. Rio de Janeiro, Editora Rocco.

CANCLINI, Néstor García.1999. *Consumidores e cidadãos - conflitos multiculturais da globalização*. Rio de Janeiro: Editora da UFRJ.

CAROTENUTO, Angelo. 2012. *Tra Camus e Latouche L'economia del Sufficiente*. <http://www.italialaica.it/news/rassegnastampa/35120> Acesso em: 30/04/2016.

CHHETRI, Prem, STIMSON, Robert J.; WESTERN, John. 2009. Understanding the Downshifting phenomenon: a case of South East Queensland, Australia. *Australian Journal of Social Issues*, v. 44, n.4, p.345-362.

CRAIG-LEES, Margaret; HILL, Constance. 2002. Understanding voluntary simplifiers. *Psychology & Marketing*, v.19, n.2, p. 187-210.

CUENCA, Manuel C. 2003. *Ocio humanista, dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*, Bilbao: Instituto de Estudios de Ócio/Universidad de Deusto.

DE MASI, Domenico. 2003. *O futuro do trabalho*. Rio de Janeiro: José Olímpio.

DOUGLAS, Mary; ISHERWOOD, Baron. 2004. *O mundo dos bens*. Rio de Janeiro: Ed. UFRJ.

ESOMBA, Steve. 2012. *Advertising and the spread of Business, Democracy and Knowledge*. https://books.google.com.br/books?id=TY_FBgAAQBAJ&pg=PA1&hl=pt-PT&source=gbs_selected_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false Acesso em: 7/04/2016.

FARR, Moira. 2016. *The slow professor*. <http://www.universityaffairs.ca/features/feature-article/the-slow-professor> Acesso em: 14/04/2016.

FERREIRA, José Maria Carvalho. 2006. Élisée Reclus: vida e obra de um apaixonado da natureza... *Verve*, v.10, p.109-134.

GANDOLFI, Franco. 2008. The Downshifting phenomenon. In: GANDOLFI, Franco; CHERRIER, Helene. *Downshifting: a theoretical and practical approach to living a simple life*. Hyderabad, India: Icfai University Press, p. 3-22.

HANORÉ, Carl. 2011. *Devagar*. Rio de Janeiro: Record.

HIRSCHMAN, Albert. 1983. *De consumidor a cidadão: atividade privada e participação na vida pública*. São Paulo: Brasiliense.

HOOGHE, Mark; STOLLE, Dietlind. (Eds). 2004. *Generating Social Capital: Civil Society and Institutions in Comparative Perspective*. New York: Palgrave.

JUNIU, Susana. 2000. Downshifting: Regaining the Essence of Leisure. *Journal of Leisure Research*, v.3, n.1, p. 69- 74.

KRAEMER, Fernanda; SILVEIRA, Teniza da; ROSSI, Carlos Alberto Vargas. 2012. Evidências cotidianas de resistência ao consumo como práticas individuais na busca pelo desenvolvimento sustentável. *Cadernos EBAPE.BR*, v.10, n.3, p. 677-700.

KROPOTKIN, Piotr. 2001 *A Anarquia: sua filosofia, seu ideal*. São Paulo: Imaginário.

LAFARGUE, Paul. 1983. *O Direito à Preguiça*. São Paulo: Kairós Livraria e Editora.

LATOUCHE, Serge. 2009. *Pequeno tratado do decrescimento sereno*. São Paulo: Martins Fontes.

LEVENSTEIN, Harvey A.. Dietética contra gastronomia: tradições culinárias, santidade e saúde nos modelos de vida americanos. In: FLANDRIN, Jean-Louis & MONTANARI, Massimo (Org). *História da Alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

LISOVA, Evgenia. 2008. Downshifting: stratifikatsionnye efekty. *Ekonomicheskaya sotsiologiya*, v.9, n.2, p. 56-65.

LIPOVETSKY, Gilles. 2007. *A Felicidade Paradoxal: ensaio sobre a*

sociedade de hiperconsumo. São Paulo: Companhia das Letras.

MAYA, Paulo Valério Ribeiro. 2008. Trabalho e tempo livre: uma abordagem crítica. In: JACQUES, Maria da Graça Correa et al. *Relações sociais e ética*. Rio de Janeiro, Centro Edelstein de Pesquisas Sociais, p. 31-47.

NELSON, Michelle R.; RADEMACHER, Mark A.; PAEK, Hye-Jin. 2007. Downshifting Consumer = Upshifting Citizen? An Examination of a Local Freecycle Community. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, v. 611, p. 141-156.

PAUKOVA, Anna. 2014. Downshifting: foundations and dynamics of personal choice. *Revista de abordagem gestáltica*, Goiânia, v.20, n.1, p. 128-133.

PEREIRA, Cláudia da Silva; SICILIANO, Tatiana Siciliano; ROCHA, Everardo Rocha. 2015. “Consumo de experiência” e “experiência de consumo”: uma discussão conceitual. *LOGOS 43*, v.22, n.2, p.6-17.

PUTNAM, Robert. 2000. *Comunidade e Democracia*. A experiência da Itália Moderna. Rio de Janeiro: FGV.

RAY, Paul H.; ANDERSON Sherry R. 2000. *The Cultural Creatives*. New York: Harmony.

RODOR, Khalil. 2015. Repensar a moda dos meios de produção aos modos de consumo. https://issuu.com/blessmagazine/docs/bless_equality_19cf991ccc6830 Acesso em: 29/06/2016.

RUMBO, Joseph D. 2002. Consumer resistance in a world of advertising clutter: the case of Adbusters. *Psychology & Marketing*, v.19, n.2, p. 127-148.

RUSSEL, Bertrand. 2001. O elogio ao ócio. In: DE MASI, Domenico(org.). *A economia do ócio*. Rio de Janeiro: Sextante. p. 49- 130.

SCHOR, Juliet B. 1998. *The overspent American: why we want what we don't need*. New York: Harper Perennial.

SCHOR, Juliet; THOMPSON, Craig T. 2014. *Sustainable Lifestyles and the Quest for Plentitude*. Case Studies of the New Economy. New Haven: Yale University Press.

SHI, David E. 1985. *The simple life: Plain living and high thinking in American culture*. New York: Oxford.

SCHULZE, Gehard. 1993. *Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart*. Frankfurt am Main: Studienausgabe.

SCHUMACHER, Ernst F. 1979. *O negócio é ser pequeno*. Rio de Janeiro: Zahar.

SIERRA, Jeremy. 2015. *Experiments in Living*. <https://www.trinitywallstreet.org/blogs/news/experiments-living> Acesso em: 5/05/2016.

STEPHENS, Julie. 1998. *Anti-Disciplinary Protest: Sixties Radicalism and Postmodernism*. Cambridge: Cambridge University Press.

ZAVESTOSKI, Stephen. 2002. The social-psychological bases of anticonsumption attitudes. *Psychology & Marketing*, v.19, n.2, p. 149- 65.

DOWNSHIFTING

ABSTRACT

This conceptual study focus on the Human and Social Sciences theories and references to problematize the downshifting, as well as movements that dialogue with its assumptions. The behavior of its followers does not fall into precise conceptual frames. Resistance to consumption is transverse to the phenomenon, but the study raises questions that should mobilize future studies: what are the reasons that move its follower? Is it a practice restricted to privileged individuals? Is there a breakdown of the capitalist system in search of new forms of hedonism or only a new way of consumption?

Keywords: Life Style. Downshifting. Consumption.